



## Prosjekt helsefremming og trening for eldre 2023-2024.

Nå har prosjektet vart i 2 år. Og for en reise. Fra en ide og et ønske om å tilby trening for eldre i bygda mi, er det gjennom 2023 og 2024 blitt en realitet og et svært godt tilbud. Dette hadde ikke blitt det samme uten Folkehelseforeningen og deres tro på prosjektet. Målet mitt med prosjektet var at eldre skal ha så bra livskvalitet som mulig. For å få til dette ønsket jeg å tilby trening for denne gruppen. Fokuset for treningen skulle være på styrketrening og balanse, men jeg har valgt å legge inn elementer som koordinasjon, utholdenhet, smidighet og agility for 60+ gruppen da dette også er viktige elementer å trene.

Det ble tatt SPPB (Short Physical Performance Battery) tester av et utvalg eldre ved de tre boligene i Nord-Odal. SPPB testen består av en gang-test, balanse og evnen til å sette og reise seg fra en stol. De første testene ble tatt i februar 2023. Dette ble 0-test og utgangspunkt. De eldre som deltok på denne testen fikk også et spørreskjema hvor de skulle krysse av hva de selv mente om sin helse på en skala fra 1-5. Disse spørsmålene kan dere se som vedlegg til rapporten. De fikk også informasjon om at de skal re-testet ca hver 6 mnd.



På egenrapporteringen var det gjennomgående at de syntes det var veldig vanskelig å svare på. De spurte ofte hva som var riktig eller hva jeg mente. Jeg brukte mye tid på å snakke med dem om at det ikke var noe feil eller riktig da det var deres subjektive følelse. Det jeg så på svarene deres gjennom de to årene er at de er ganske stabile om hva de mener om sin egen helse.

Test 2 ble tatt i juni 2023. Ca 5 mnd etter 0-test. Alle deltakerne som gjennomførte test 2 har forbedret sitt totalresultat på SPPB testen. Det er noe variasjon blant deltakerne på hvilket område de har forbedret.

Deltaker 10 som deltok i testen har gått bort i løpet av prosjektperioden.

Deltakere 11 og 12 som tok 0-test har ikke trent regelmessig og ikke tatt retest.

Deltager 5, 6 og 7 er nye og tok 0-test i desember 2023 da jeg ønsket noen flere testpersoner.

#### SPPB test oversikt

					ny	ny	ny	park ings on		gått bort	tren er ikke	
kandidat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
0-test	7	2	8	7	7	12	7	7	6	7	6	9
test 1	8	4	10	8	-	-	-	7	9	-	-	-
test 2	9	-	8	7	7	-	9	7	8	-	-	-
test 3	9	-	9	7	5	-	7	-	7	-	-	-





Alle deltakerne som har trent regelmessig og tatt flere tester har enten forbedret skåren sin, eller den er på samme som da de startet. Deltaker 8 har Parkinson og har klart å holde skåren sin lik fra start i januar 2023. Siste test som ble gjennomført i desember 2024 har de fleste deltagerne holdt skåren sin. To av deltagerne har fått et lavere skår.

Interessant å se at skrøpelige eldre med så lite som 45 min trening i uken klarer å forbedre sin fysiske helse. Eldste medlem er 96 år, og det er flere som er over 90 som er med på trening. De alle er med og gjør det de klarer og treningen er et sosialt møtepunkt i løpet av uka som deltakerne gleder seg til og ser frem til. Flere av deltagerne ytret ønske om at de gjerne ville trene to ganger i uken. Nå da prosjektet går mot slutten jobbes det mye med hvordan opprettholde dette tilbudet. Vi ser på flere løsninger som blant annet en egenbetaling om man ikke skulle klare å skaffe midler på en annen måte. Når det gjelder 60+ gruppen er den gradvis gjennom disse to årene blitt mer selvbetalende og vil fortsette slik den er i dag med at deltagerne betaler for treningen selv. Prosjektet har hjulpet veldig for å få igang denne gruppen da jeg kunne tilby gratis trening i starten og har etter hvert innført egenbetaling med tanke på at gruppen skulle driftes av deltagerne på sikt. Dette har også gjort at mange turte å teste ut treningen og trener pr i dag to dager i uken.

Gruppen 60+ ble også en del av prosjektet og denne gruppen har hatt større utvikling enn deltakerne på boligene, men de har også hatt et bedre utgangspunkt. Utviklingen på 60+ gruppen viser selv uten tester at deltakerne blir sterkere og tryggere på egen kropp. De stoler mer på hva kroppen deres tåler og tør å ta i og utfordre kroppen sin. Eksempler på dette er at de fleste klarte ikke hoppetau da vi startet. Det gjør alle nå i juli. Jeg hadde en dame som ikke klarte å hoppe da hun startet å trene hos meg. Men etter regelmessig trening hopper hun nå tau og har ingen problemer med det. Litt artig var det da hennes barnebarn på 10 år utfordret henne i hoppetaukonkurranse. Men det var ikke like populært da bestemoren vant.

Andre eksempler på at trening har positiv innvirkning er deltagere som forteller at de nå klarer å sitte på kne, løpe på mølle uten støtte på kneet og uten smerter og om blodprøveresultater som er blitt betraktelig bedret. Måking av snø uten å få vondt i ryggen etterpå med mer. Det er disse tilbakemeldingene som betyr masse for meg som trener og som også forteller meg at vi er på rett vei.

Vi bruker også ballspill i form av en variant av stikkball, alle mot alle, for å jobbe med både kondisjon og retningsendring/ agility. De har fått bedre motorikk totalt sett og klarer nå å løpe og skifte retning og ta opp ball fra gulvet i en bevegelse. Dette klarte de ikke da vi startet. Det viser også en utvikling i styrke hvor deltakerne blir sterkere og må gå over på tyngre vekter. Det er både fordi de har blitt sterkere, men også at de har god teknikk og bruker riktig muskulatur samt at de klarer å rekruttere flere muskelfibre enn da de startet. Balansen jobbes også med og i starten slet de fleste med å stå på ett ben uten å holde seg i noe. Nå er ikke det noe problem for de fleste.



Flere av de som trener på 60+ kommer også med tilbakemeldinger om at de har mindre vondter i kroppen, selv om de trodde kanskje det kom til å bli vondere da de trente. Jeg har fokus på at trening skal være variert og morsomt, men også effektivt. På trening utfordrer vi kroppen både styrkemessig, men vi har også med elementer av mobilitet, koordinasjon, balanse og utholdenhet.

For deltakerne på boligene ser jeg en markant forskjell i deres reaksjonsevne og vilje/evne til å strekke armer og ben utenfor selve kroppen da vi kaster ball og leker med ballong. Da vi startet måtte ballen treffe dem i fanget om de skulle klare å ta imot, men nå etter et år tar de fleste imot ballen både foran seg og på siden. Når vi drev med ballongen, opplevde jeg i starten at de ikke klarte å strekke seg noe etter ballongen. Nå er reaksjonen en helt annen og de innhenter ballongen om den skulle komme på siden eller over hodet deres.

Trening for meg er utrolig viktig ikke bare for den fysiske kroppen, men også for det mentale og sosiale. Det blir en arena for å treffes. Opplever også at mange på 60+ gruppen reiser på kafeen etter trening for lunsj eller kaffe etterpå. Slik bidrar også treningen til at folk kommer seg ut og treffer andre mennesker.

Jeg jobber hele tiden for at flere skal være i aktivitet og utvikler kurs og programmer etterhvert som jeg ser behov. Fordelen med PT i gruppe slik jeg har lagt opp timene mine er at alle deltakerne får veiledning på teknikk og tilrettelagte øvelser om de har en skade eller av andre grunner ikke kan gjøre en spesiell øvelse. Som jeg har som motto: Vi må skynde oss sakte. Men det mener jeg at vi heller må bruke litt lengre tid på å nå målet, men ha fokus på skadeforebygging underveis slik at man kan trene regelmessig.

Jeg har en deltager med skoliose og trange nervebaner ned til bena som ikke har oppnådd like gode resultater på balansen, men det er heller ikke forventet grunnet ekstra utfordringer. Har også med personer med både kneprotese og hofteprotese. Disse melder om generelt mindre smerter enn tidligere og en med dårlig kne som sto i fare for å måtte bytte det har nå ingen smerter lenger og er ute å jogger regelmessig etter at h\*n startet med regelmessig styrketrening. En deltaker har hatt slag, men er med å trene det h\*n kan. Vi jobber med styrke på lik linje som de andre, men noen øvelser må tilpasses når h\*n bruker lang tid på å komme seg ned og opp fra gulvet. Selv om vi noen ganger jobber med dette også for at h\*n skal bli bedre på det.

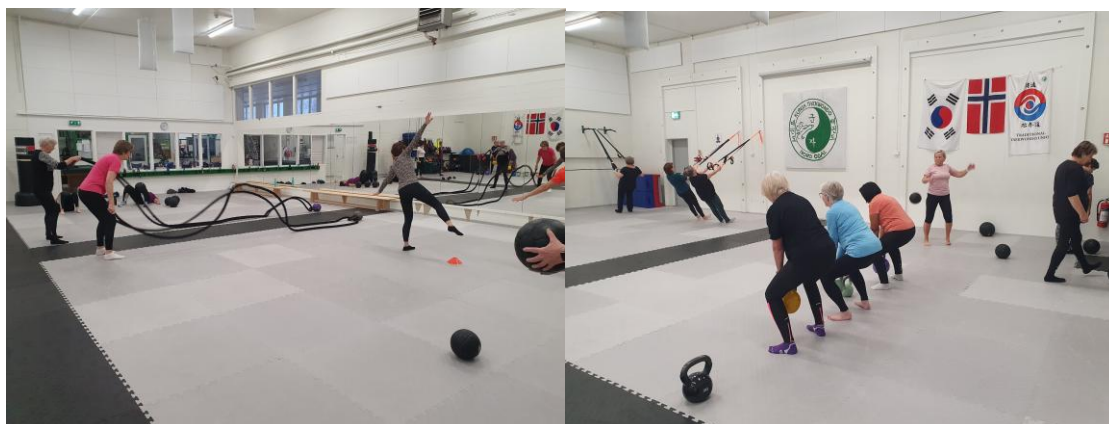
Jeg opplever på treningene at det er mye godt humør, mye latter og sosialt i pausene. På boligene er trening ukas høydepunkt som de snakker om og gleder seg til. Så dette er ikke bare noe som påvirker deltakerne fysisk, men også mentalt. Det er godt dokumentert at fysisk trening er positivt for mennesker som sliter med blant annet depresjon og angst.

Pr. desember 2023 er 60+ gruppen nesten 40 deltakere som trener 2 timer i uken. På boligene trener det ca 25-30 stk hver uke.

Planen for 2024 er å fortsette med trening både på boligene og 60+ gruppene og jobbe for at ennå flere benytter seg av tilbudet. I løpet av høsten 2023 ble det mange flere deltagere og jeg ønsker å utvide tilbudet mer om det skulle være behov.

Jeg har også blitt kontaktet av andre PT'er som følger meg på sosiale medier som er interessert i prosjektet og ønsker å starte lignende prosjekt i sine nærområder. Jeg håper jeg med dette prosjektet kan være til inspirasjon og hjelp til andre som ønsker å gjøre det samme. Å få lov å trene mennesker og hjelpe dem til mestring og glede over en godt fungerende kropp er virkelig givende og noe jeg er veldig glad for at jeg får muligheten til å jobbe med.

Alt i alt har prosjektet vært en suksess og vi har fått mange flere over 60 ut i aktivitet og fått flere som bor på institusjon også ut i aktivitet som er veldig positivt.



**Skjema for egenrapportering**

Dato for testing:

Kandidatnr:

Navn:

Alder:

Kjønn:

**Svar på spørsmålene under ved å krysse i ruten som passer best.**

På en skala fra 1-5. Hvor 1 er dårlig og 5 er meget bra. Hvordan vil du beskrive din fysiske helse i dag?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

På en skala fra 1-5. Hvor 1 er dårlig og 5 er meget bra. Hvordan vil du beskrive din evne til å gå selvstendig uten hjelpemidler?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

På en skala fra 1-5. Hvor 1 er dårlig og 5 er meget bra. Hvordan vil du beskrive din evne til å gå selvstendig med hjelpemidler?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Hvilket hjelpemiddel:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

På en skala fra 1-5. Hvor 1 er dårlig og 5 er meget bra. Hvordan vil du beskrive din mentale helse i dag?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

På en skala fra 1-5. Hvor 1 er dårlig og 5 er meget bra. Hvordan vil du beskrive din evne til å kle på deg selv?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

På en skala fra 1-5. Hvor 1 er dårlig og 5 er meget bra. Hvordan vil du beskrive din balanse?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

På en skala fra 1-5. Hvor 1 er dårlig og 5 er meget bra. Hvordan vil du beskrive ditt generelle humør?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

På en skala fra 1-5. Hvor 1 er dårlig og 5 er meget bra. Hvordan vil du beskrive søvnen din?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

På en skala fra 1-5. Hvor 1 er dårlig og 5 er meget bra. Hvordan vil du beskrive kostholdet ditt.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---